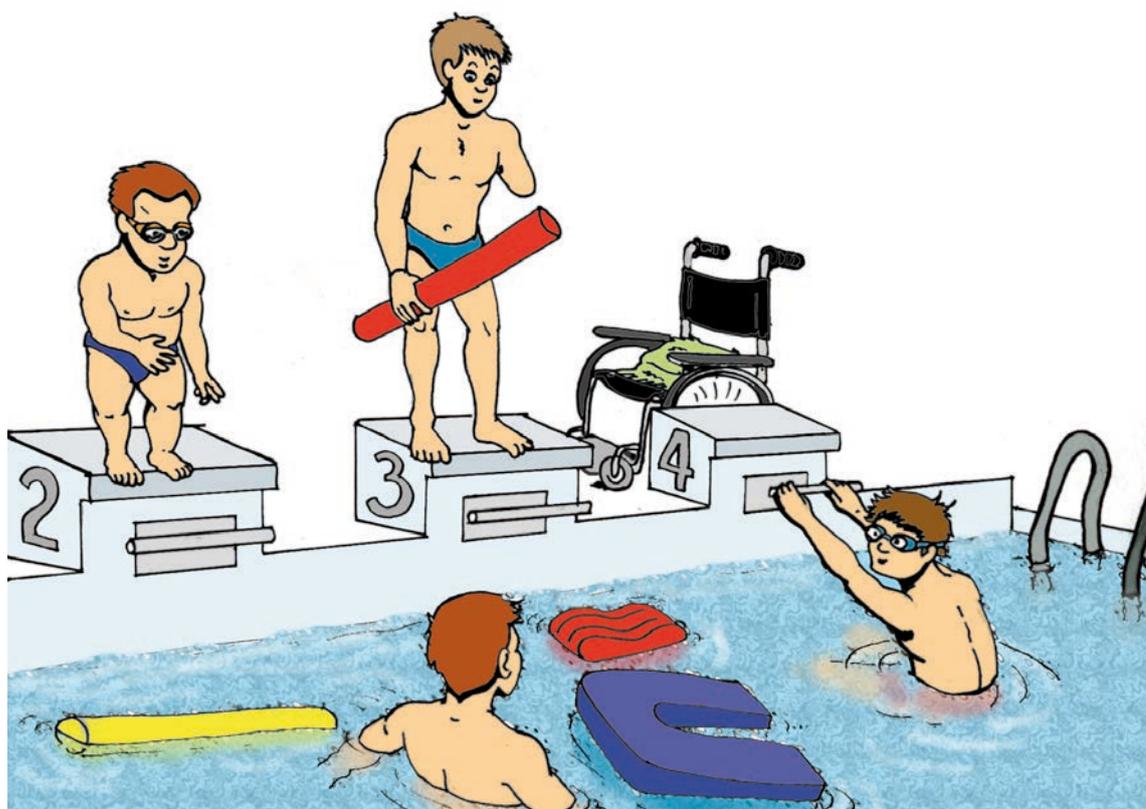


# NATATION

## → FICHE PÉDAGOGIQUE # 1



Ceinture  
€



Planche  
€



## Description

- Sport aquatique inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif en compétition est de nager le plus rapidement sur une distance donnée.
- En loisir, la natation permet au pratiquant d'acquérir une nouvelle autonomie tout en se libérant des contraintes d'un appareillage et de la pesanteur.

## Règlement

- Les nageurs doivent parcourir une distance en un minimum de temps dans une nage déterminée, le premier arrivé remporte la course.
- 4 techniques de nage sont réglementées : brasse, dos, papillon et nage libre (communément appelé crawl).
- Le départ se fait librement par plongeon ou directement dans l'eau. Dans ce cas une aide manuelle est permise pour les personnes ne pouvant pas se maintenir au mur.
- Lors des virages, le nageur doit toucher le mur avec n'importe quelle partie de son corps.
- Pour l'équité sportive, les nageurs sont classés par catégorie en fonction du niveau du handicap et de la nage.
- Le règlement officiel et un bon de commande d'une vidéo d'apprentissage sont disponibles sur le site de la FFH

## Situations pédagogiques

- Lors de la découverte du milieu aquatique, la progression du pratiquant passe par 3 étapes orientées vers la recherche d'autonomie et de confiance en soi :
- **Entrée dans l'eau et immersion totale :**
  - Le pratiquant se place sur le bord de la piscine et entre dans l'eau avec ou sans aides (matérielles, humaines).
  - Mettre la tête sous l'eau et souffler par le nez ou la bouche, à des profondeurs différentes.
  - Passer sous un obstacle (ligne d'eau\*, cerceau...). Aller chercher un objet au fond du bassin à des profondeurs différentes.
  - En immersion, l'un des 2 nageurs imite les gestes de l'autre (miroir) ou compte le nombre de doigts montrés.
- **Equilibre :** Accepter de perdre ses appuis au sol et de passer de la position verticale à horizontale.
  - Etoile de mer : Le pratiquant tente de s'équilibrer en position ventrale, dorsale avec ou sans aides matérielles (flotteur, perche tendue...).
  - Bascule : Mettre un flotteur (frite) sous chaque bras et se balancer d'avant en arrière.
- **Propulsion :** Autonomie de déplacement avec puis sans matériel à l'aide des bras, des jambes, et si possible des 2.
  - Course par 2, se déplacer d'un point A vers un point B le plus vite possible avec des aides matérielles (allongé sur une planche flottante, avec une frite sous le ventre, sous le dos ou entre les jambes en position assise) puis sans (nage du chien).
  - Le test du « sauv'nage » révèle l'autonomie du pratiquant dans le milieu aquatique (disponible sur le site FFH).

## Matériels & adaptations

- Bassin aquatique de différentes profondeurs
- Aides matérielles (bouée, planche, ceinture, tapis ou frite en mousse...)

## Sécurité ⚠️

- L'initiation en petit bassin est préconisée (entre 60 et 120cm de profondeur).
- Présence et surveillance obligatoire d'un responsable de la sécurité (Maître Nageur Sauveteur).
- Lors de l'initiation de personnes lourdement handicapées, il est conseillé d'avoir un intervenant habilité par pratiquant.

## Capacités développées

- Renforcement musculaire
- Coordination des gestes
- Optimisation des capacités existantes dans toutes les directions